

Inifrån & Ut



Lite om oss

En tidning skapad av oss på Fontänhuset Falun där vi berättar både om vår verksamhet samt delger egna historier om hur det är att leva med psykisk ohälsa. Målet är att vända det till något positivt, dvs hur man kan gå ifrån ohälsa till hälsa, och vi hoppas att vår historia kan bidra till det.

Innehållsförteckning

1.	Innehållsförteckning	Sid. 2
2.	Riktlinjer och ledare	Sid. 3
3.	Fontänhuset på utflykt	Sid. 4
4.	Yrke, utbildning framtiden - Vad vill jag?	Sid. 5
5.	My Visit to Hell	Sid. 6-7
6.	Min trädgård - mitt livselixir	Sid. 8-11
7.	Att bryta tystnaden	Sid. 12-13
8.	Recension - Venom: Let There Be Carnage	Sid. 14
9.	Frågesport	Sid. 15
9.	Kaktusar och Suckulenter - Växternas fascinerande överlevare	Sid. 16-17
10.	När polisen bankar på	Sid. 18
11.	Lelles varma kanelkyssar	Sid. 19
12.	Min väg till att bli medlem i Fontänhuset	Sid. 20
13.	Vemforsen	Sid. 21
14.	Dikter	Sid. 22
15.	Stöd Fontänhuset	Sid. 23

Riktlinjer och ledare

Riktlinjer för Inifrån & Ut

- Det huvudsakliga syftet med denna tidning är att bryta stigman runt psykisk ohälsa och att nå ut till en målgrupp som befinner sig i en likartad situation.
- Tidningen kan innehålla politiska och religiösa texter men endast i syfte för att öppna upp för reflektion och debatt - inte för att verka som ett instrument för propaganda.
- Innehållet ska vara begripligt för allmänheten och ha ett sammanhang.
- Texter och bilder får inte vara kränkande.
- Citat ska anges med källförteckning.
- Tidningen utges under gemensamt ansvar och får därför inte innehålla bidrag utan vetskap om textens upphovsperson.
- Redaktionen kan komma att redigera inkomna bidrag och står för det avgörande beslutet av vad som skall tas med i tidningen.

Ledare

Nu har dagarna i det nya året redan börjat ticka på. Visst går tiden fort? Vi lämnar 2021 bakom oss och kan summera att året blev lika förvirrande och överkligt som 2020. Ingen kunde väl tro att vi skulle leva med restriktioner som ändrades från en dag till en annan ett helt år till. Vi kunde trots omständigheterna öppna vårt fina Fontänhus efter sommaren. På många sätt kändes det som att börja om på ruta ett igen, med nya medarbetare som inte varit på ett öppet Fontänhus tidigare, tillsammans med personal och medlemmar som hunnit glömma mycket under tiden.

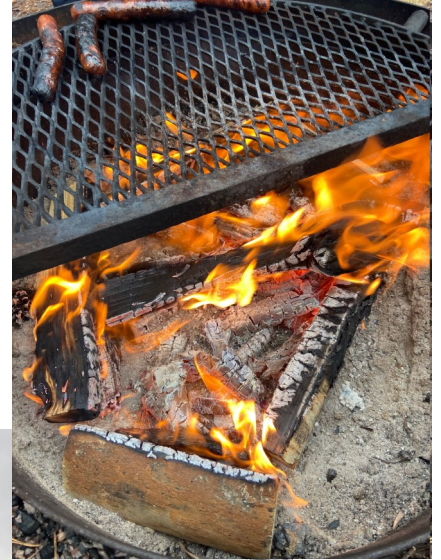
Sommaren bjöd på underbart väder och många trevliga utflykter, promenader och aktiviteter. Vi har under året tagit emot många nya intresseanmälningar från personer som vill bli medlemmar. Det är väldigt kul att fler och fler får reda på att vi finns och vilka vi är. I takt med att vädret blev kallare här i Falun kunde vi successivt ta emot nybesök och möjliggöra för fler introduktioner av nya medlemmar. Vi är så glada att kunna hälsa fler nya medlemmar välkomna till oss, som alla bidrar till gemenskapen på huset. Vi hoppas att vi möter ett friskare år, utan pandemi och med möjlighet att fortsätta utveckla vår verksamhet.

Studiebesöken har inte varit många, men det var spännande att hälsa Falu Kommun och enheten för våld i nära relationer välkomna till oss. Vi presenterade vår verksamhet för dem och de beskrev hur deras arbete ser ut och för vilka de finns till. Ett intressant och lärorikt utbyte. Tack för att Ni hörde av er och kom på besök hos oss!

Vi vill även rikta ett stort TACK till Falu Minnesfond för bidraget som gjorde det möjligt för oss medlemmar att äta jultallrik tillsammans. Dessutom gick lite av pengarna till att vi medlemmar kunde spela boule och äta lunch på Le Parc. Vi uppskattar att vi kunde göra dessa saker tack vare Er!

I det här numret hittar ni artiklar om allt från psykisk ohälsa till sådant som kan få oss att må bra, som till exempel växter och odling. Visste du till exempel att "alla kaktusar är suckulenter, men alla suckulenter är inte kaktusar"? Allt detta och mycket mer kan du läsa om i årets första nummer av Inifrån & Ut.

Utflykt till Sjulsarvsstugan



Yrke, utbildning framtiden — vad vill jag?

Jag heter Jonatan och tänkte berätta lite om mina tankar och reflektioner kring utbildning och jobb, med andra ord vad jag vill göra och jobba med i framtiden.

Jag kände mig kluven när det gällde utbildning redan i slutet av högstadiet i grundskolan.

Som många andra funderade jag på ett hantverksyrke när jag var tonåring, så jag bestämde mig för att gå bygg-linjen på gymnasiet. Jag hade dock mycket tankar på om detta var rätt utbildning för mig eller inte, men jag tänkte att det här blir nog bra.

Mot slutet av utbildningen så kände jag dock att detta yrke inte var det jag vill hålla på med. Det var inget fel på utbildningen men jag kände att hantverk var roligare för mig som hobby och inte att ha det som arbete.

Efter gymnasiet visste jag inte riktigt vad jag ville göra, det var många saker som gjorde att jag var kluven. Dels berodde det på att jag helt enkelt inte visste vad jag ville göra, sen har min psykiska ohälsa påverkat mig extremt mycket. Jag kände mig väldigt orolig för vad jag skulle göra för att klara ekonomin och samtidigt må bra.

Jag kände dock att jag behövde göra något efter gymnasiet. Först funderade jag på att utbilda mig till lastbilschaufför. Jag sökte massvis med information, men det visade sig att jag inte hade åldern inne för att ta körkortet, så jag hittade en lager- och truckutbildning och gick klart den.

Jag kände dock rätt fort att jag inte visste om jag vill göra detta, någonting kändes inte riktigt rätt.

En tid efter utbildningen så vart min psykiska ohälsa så enormt påfrestande så jag blev sjukskriven, och jag vart sjukskriven i 5 år. Denna sjukskrivning gjorde mycket bra för mig, jag fick all den vård jag behövde och tiden jag behövde för att börja må bättre.

Till slut kunde jag börja tänka mer igen på vad jag vill arbeta med längre fram.

När jag sakta men säkert började ta mig ur min psykiska ohälsa, så funderade jag väldigt mycket på vad jag ville göra i framtiden.

Jag ville ju egentligen bli lastbilschaufför, men jag hade hört jättemycket om behovet inom vården, så jag tänkte att jag söker dit för att få jobb. Jag tänkte mer på att få ett jobb än att gå efter det jag verkligen ville arbeta med.

Jag började studera och gjorde klart lite mer en halva utbildningen men kände, nej jag vill inte jobba med detta, det är ett annat arbete jag vill ha och jag vet nu vad det är.

Så jag hoppade av undersköterskeutbildningen och hängde med en kompis som jobbar som lastbilschaufför för att se hur en dag ser ut i hans arbete.

Efter den dagen kände jag att jag visste till 100% vad jag vill arbeta med, det är lastbilschaufför jag ska bli!

När jag hittade en komvuxutbildning för att få lastbilskörkort och utbildning inom yrket så sökte jag och jag kom in!

Jag känner mig jätteglad över detta beslut, att jag äntligen valde att bestämma mig för att bli det jag verkligen vill jobba med och att jag sedan kom in på utbildningen. Jag känner mig så glad och det känns så rätt.

Det jag vill framföra med denna artikel är att våga testa saker, se om ett yrke man funderat på passar en. Gör det inte det? Nej men då vet du för att du provat iallafall.

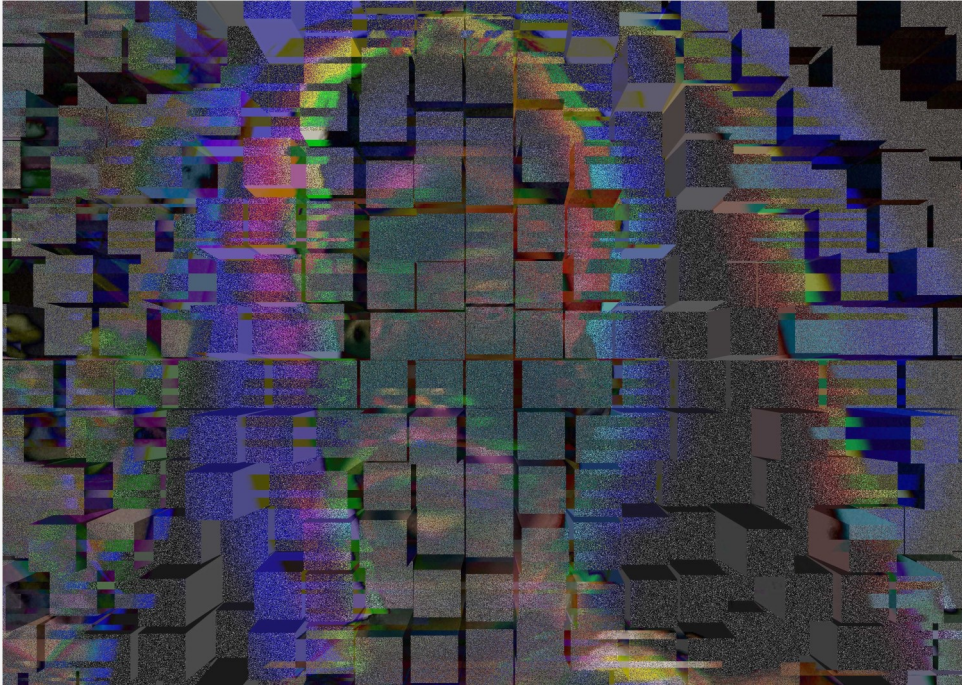
Jag säger inte att man behöver söka utbildning och ta lån till allt man funderar på, men kanske följ med någon på en arbetsdag? Se hur jobbet är.

Läs på och hitta information, fråga dem som jobbar med det. Känns det fortfarande bra så våga testa! Det kan ta tid att hitta rätt, det är inte ett misslyckande om man känner att utbildningen eller jobbet är fel för en. Det finns jobb, praktik, utbildning eller någon form av sysselsättning för alla.

Jonatan Meijer



My Visit To Hell



One day, I had to make a phone call for an appointment with a doctor. Talking to strangers, or anyone, on the phone is stressful to me, extremely so. I did it, but it required two phone calls, both where I had to explain my gender dysphoria. I did so, but both times I pretty much broke down when doing it. After having secured a time the next day, I felt relief. But it was only the beginning of a visit to hell.

I went to buy some groceries and immediately noted something odd. Everything was so silent. It was like all the normal background noise, which is always there, was gone. I heard louder things, like people talking, fine. But other than that, there was complete silence. I thought it odd, and it continued after I returned home. All “passive” sound, so to speak, was gone and I only heard “active” sound. It was

a very strange experience.

At around 17:00-18:00 (5-6 p.m.) or so the world... started changing. I started hearing sounds outside, sounds I am sure were not there, auditory illusions. Faint dialogue I couldn’t make out, half-heard music. Certain sounds also started scaring me, sounds I’d normally have physically felt as “cold” due to some mild form of synesthesia. They suddenly made me feel fear, in a direct physical way. But that was only the start. It got worse, so much worse.

Gradually, everything became frightening to me. I’d look to my left and see a pile of clothes, and it’d terrify me. Every time. The sense of fear on seeing mundane things that had always been there was overwhelming. Leaving my computer to go to the bathroom required a Herculean effort. And in the

bathroom, a red towel hanging there innocently terrified me. My cat entering the room, and moving around, was extremely unsettling (and yes, I do love my cat).

I was in a state of terror, and the feeling was the worst I’ve ever experienced. Worse than gender dysphoria at its worst, worse than panic attacks from depression. It lasted for hours, and the state of fear was amplified by fearing it would never end, that I was going insane. Listening to music I’d heard many many times, I suddenly heard new things in them, like I heard them more clearly. But even more, sounds in them I had previously

felt as cold, now stirred fear in me. At the same time, I needed music, because otherwise, any and all sounds, from anywhere sent me into a panic. The music made any sudden sounds a bit less terrifying.

After several hours, I decided to see if watching some of my favorite episodes of Babylon 5, that I’d seen many times before, could soothe me. When I watched, I noticed the sound of the space station, which I’d never thought of before since it’s just supposed to be background ambience. Now, I was constantly aware of it. In fact, I was more acutely aware of all sounds in the show.

After watching two episodes, I felt my panicked state was fading, and after watching a third I was back to normal. I could finally go to bed and sleep; be-

My Visit To Hell

fore, the fear had stopped me from doing so. I had been skyping with a dear friend on and off, which was a great comfort, which was why I couldn't go to the bed, since I'd have to leave my computer. But, even if I hadn't entered that state of fear and panic again, the experience changed me in some ways, that still affect me. Changes that show no sign of abating, but rather get worse.

The sounds that had previously been cold to me, now triggered fear. At first only weakly, so I assumed it'd fade away after time. But, after six months,

it's stronger. Slowly it has increased in strength, and now, certain sounds makes me feel physical fear, though it isn't overwhelming. I also hear sounds more clearly now. Listening to music I've listened to many times before, I now hear sounds, notes, in them I hadn't before. It's hard to explain, but it's almost like seeing in colour for the first time, after having been colour blind your whole life.

There's also a constant worry and fear it'll all happen again, a fear that's enhanced by the changes in me regarding sound. Fear I'm becoming schizophren-

ic, or something like that. Combine it all with at times crippling gender dysphoria, and you have a mental state that's not exactly pristine. Having tried to find out if somebody else has experienced something like my visit to hell, and the aftermath, I've been unsuccessful. It doesn't match any of various mental conditions regarding sound, and the state of fear, the trip to hell, doesn't quite match anything I've read about either.



Min trädgård — mitt livselixir

Min trädgård och att odla ger mig ro och en stund att bara vara i nuet. Att stoppa ner händerna i varm jord är att vara mitt i livet. Det är ett mirakel att ett litet frö kan ge en stor och frodig växt. Att ligga på knä i gruset och gräva upp fröplantor, som jag sedan planterar i krukor, ger sådan tillfredsställelse för mig. Finns det liv, finns det hopp! Allt för att de ska kunna växa och frodas med hjälp att ljus, vatten, näring och kärlek.

Jag tycker att alla, både växter, människor och djur, som blivit tilltufsade har rätt att få skina och blomstra i sin fulla prakt. Det kan bli möjligt att genom att

få känna kärlek och omtanke samt få sina basala behov tillfredsställda.

Då vi flyttade till Hökviken fanns där ett gammalt växthus med en stomme i oimpregnerat trä. Visst var jag glad över att ha ett växthus, men det höll på att ruttna sönder. Till min 50-årsdag önskade jag mig ett nytt växthus. Min man lovade chevalereskt att jag skulle önska mig bidrag till ett nytt växthus från släkt och vänner. Sedan skulle han lägga till resten. Den våren åkte jag till trädgårdsmässan i Älvsjö och beställde mitt växthus. Växthuset levererades i början på sommaren.

Jag hade bestämt att jag inte ville ha det placerat på den plana gräsmattan. Platsen som det skulle stå på är på en liten kulle. Så vi anlätade en grävmaskinist för att göra grundarbetet samt iordningställa en djup odlingslåda. Nästa steg var att montera upp det, vilket min käre man gjorde. Golvet belades med marksten, och sen var det dags att börja inreda växthuset. En litet bord och två stolar fick plats, en arbetsbänk och en hylla fick plats. Utanför efter en av långsidorna anlades ett plant däck belagt med betongplattor. På den satte jag ett planteringsbord och en soffa.



Min trädgård — mitt livselixir



Mitt odlande följer årstiderna. Kommande års odlingssäsong startar efter jul- och nyårshelgerna när frökatalogerna dimper ner i brevlådan. Då säger min man att min hjärna färgas grön. Först så vill jag köpa ALLA olika frön, för det är svårt att välja. Sedan inser jag att jag måste ha plats för frösådderna. Det är det ju så att plantorna växer sig större och större. Den insikten gör att antalet beställda fröpåsar minskar avsevärt.

Tomater, svartöga, slanggurka är sådana som jag alltid brukar fröså. Sedan kan det variera vad jag sår. Röda hängpelargonier köper jag alltid på Lidl, som säljs där i sexpack i början av maj. Jag brukar normalt köpa sommarplanter såsom småpetunia, verbena osv. Det blir en ganska stor kostnad att köpa färdiga plantor. I år skickade jag efter pluggplantor från odla.nu, vilket gör att kostanden minskar avsevärt. Säsongen som kommer blir nog extra utmanade med två kattungar i huset.

Det är bra att använda såjord, som är näringsfattigare än vanlig blomjord. Beroende på vilka sorts frön som jag ska så varierar såningstiden. Är det chili jag ska dra upp, så är det bra att så

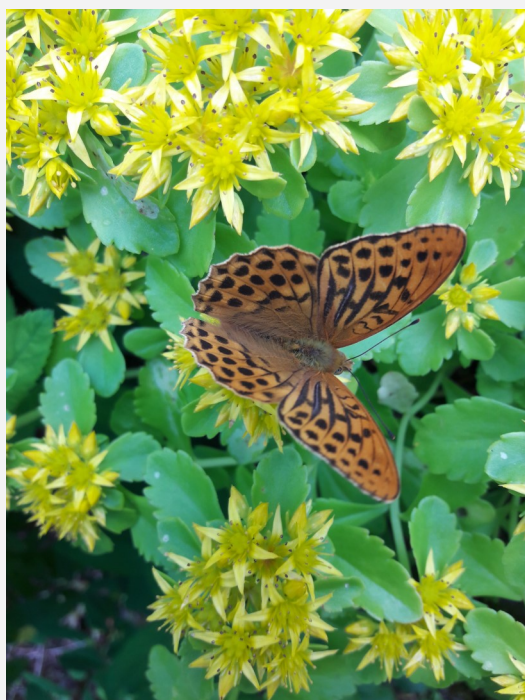
dem redan i januari. Man får läsa sig till när det är dags att så de olika fröerna. Vissa behöver en köldperiod för att gro. Där kan man helt sonika efterlikna naturen, sätta ut fröna i byttor med jord i snön, gärna under snön. Vips så är det vår och ljuset, solen och värmen återvänder och med det så gror fröna.

Svedjenäva är en pyrofil art. Den behöver en skogbrand för att gro. För att lura fröna kan man lägga fröna i hett vatten och då gror de. Det är också bra att ha koll på bästa groningenstemperatur för respektive frön. Jag brukar använda värmemattor under de frösådderna som vill ha lite varmare temperatur för att gro. Att underbevattna är också att föredra, annars är det lätt att vattna för mycket.

De första bladen kallas hjärtblad och när de egentliga bladen kommit är det dags att skola om plantorna. Det gör man genom att plantera i lite större



Min trädgård — mitt livselixir



krukor med näringsrik jord. P-jord är en mycket bra jord. Använd inte för stora krukor, utan skola hellre om plantorna fler gånger. Använder man för stora krukor kan det lätt bli för kallt och syrefattigt runt växten. Ett par veckor efter omskolning är det dags att börja ge plantorna flytande gödning. Under de två sista åren har det varit problem med ekologisk gödsel. Det handlar om att växtnäringen kan innehålla rester av ogräsbekämpningsmedel från jordbruket. Det resulterar i att bladen krullar ihop sig och växten dör.

Plantorna behöver som sagt också ljus för att bli kraftiga. Står plantorna för mörkt blir de långa och rangliga. Ljuset från fönstren räcker inte. Växtbelysning gör att de får det ljus de behöver. Man kan använda timer till belysningen och ställ in tiden på ca. 10 – 16 timmar. När dagarna blir längre och varmare kan ljuset från fönstren bränna bladen. Så fort det blir varmare ute så

flyttar jag ut plantorna till växthuset. Där ställer jag in en frostvakt, för att inte riskera att plantorna ska frysa.

Vi brukar odla potatis i särskilda potatiskrukor. Vi fyller lite jord i botten och lägger sättpotatisen ovanpå jorden. För att få potatis till midsommarbuffén ställer vi krukorna i köket och där står de i värmen från värmepumpen. I år var det en kall maj, så när andras potatisar frös, stod våra potatiskrukor i värmen i köket. Sedan får potatisen mellanlanda i växthuset innan de får flytta ut i Guds fria natur.

Så snart sommaren kommit startar en bråd tid. Alla plantor

ska planteras i krukor, balkonglådor. Tomater och gurkor får bo i odlingsbädden i växthuset.

Vi tar vatten från sjön för att vattna våra odlingar. Från en pump i sjön leds vattnet via slang längs hela tomten och utkastare vid flera ställen. I växthuset finns en bevattningstimer. Jag tycker att har man möjlighet att för enkla för sig, så ska man göra det. En hobby ska vara till glädje och inte en belastning.

Jag brukar även fröså t.ex. störbrytböna, solrosor och andra växter som gror snabbt, för att sätta ut i grönsakslandet.

När allt är utplanterat på rätt plats, så är det bara att NJUTA av blommor

och blader. För att njutningen ska fortgå under hela sommaren vill växterna ha vatten och sol, och att man pysslar om dem med att plocka bort blommor som blommat över.

När sommaren tar slut så börjar den tråkiga delen av odlingssäsongen, då allt som varit så vackert under sommaren vissnar ner. Krukor och amplar och balkonglådor ska tömmas, men i lådorna på balkongen tar jag bara bort det som växt ovan jord. Där ville våra förra katter ligga och titta ut över reviret. Så den möjligheten ska även våra nya katter få. När jag tömt växthusbädden, så planterar jag plantor som jag drivit upp under sommaren. Det kan vara sådana som jag grävt upp som frösått sig i gårdsgruset. I våras knyckte jag några grenar från en av klematiserna som står vid Knutpunkten.

I år ska jag testa en ny grej. Jag läste att man kan ta toppskott från tomater



Min trädgård — mitt livselixir

och sätta i jord. Detta för att få tidiga tomatplantor till våren. Innan vintern sätter jag vissa år lökar. Jag älskar tulpaner, men rådjuren älskar dem också. Jag har provat diverse olika sätt att rädda tulpaner från att bli rådjursmat.

Ibland lyckas jag och ibland inte.

När vintern och snön kommer är det definitivt slut på odlingsåret. Sedan är det bara att börja om igen efter några månader. Sammanfattningsvis kan jag

säga att mitt odlande och min trädgård ger mig en stor glädje och en ro i själen.

Vid tangentbordet: Kerstin



Att bryta tystnaden

Jag vill börja med att säga att jag inte riktigt vet var jag ska börja...

Om jag ska börja med gången då jag satt på den ensliga bryggan i Karibien, med känslan av att vara kvävd i mina egna kläder - funderandes över om latinamerikanskt kvinnofängelse skulle vara överkomligt trots allt. Om hur jag sagt sanningen till polisen, men att personen som talade om för mig att våldtäktsmannens mamma var dödligt sjuk, också gav mig ett samvetsqual. Var jag mer oskyldig än henne eller kunde hon vara mer värd helt enkelt? Att starta en "falsk" utredning hos polisen, fick jag veta att *det i sig* kunde ge mig ett fängelsestraff, men hur ironiskt vore det inte att först säga sanningen, för att sedan ljuga och ta ett straff? Kanske förtjänade jag det? Kanske det verkligen var naivt av mig att ha så korta shorts den kvällen?

Hur ska jag välja tillfället då botten var nådd när det var ett återkommande mönster?

Eller ska jag kanske börja med den gången då jag satt fastklämd i en rykande bil, med ansiktet täckt av blod och en man utanför bilen hållandes i min hand som jag inte kunde känna? Den fysiska smärtan kunde jag inte känna på grund av chock, men acceptansen inför en potentiell död befann sig konstigt nog där.

Eller den gången strax efter det jag vaknade upp och fick veta att en del av mitt höftben var nu en ny kota i min nacke sittandes tillsammans med en platta i titan? Och de existentiella funderingar som vaknade till liv ytterligare, följt av ett oändligt grävande i mitt eget huvud?

Ska jag börja med den gången då min dåvarande pojkvän höll ner mig under

vattnet i badkaret tills att jag var säker på att det var mitt officiella slut som människa här på jorden? Eller när ögonblicket var över och jag ringde polisen på honom som hade varit min trygghet?

Ska jag börja med den första psykosen, andra eller tredje? Eller sammanfatta de sammanlagt 12 månader jag spenderat i en alternativ verklighet?

Eller ska jag börja med faktumet att jag är en missbrukare, vars liv har definierats av berusande substanser?

Den gången jag vaknade upp utan trossor, bredvid någon jag inte kände, och fortfarande var hög?

Den gången jag ramlade av en betongsugga och landade på min nyligen opererade nacke?

Alla de gånger jag bara skulle ta en öl?



Att bryta tystnaden

Den gången jag fick psykotiska påslag för fjärde gången och till slut fick nog?

Eller kanske ska jag börja med något lättsammare, typ som dagen då jag fick en ADHD-diagnos? Eller den dagen jag fick veta att jag även lider av borderline?

Hur jag sedan 10 år tillbaka har ifrågasatt min egen existens och överlevt de mest sjuka sammanhang?

Den här frågan har jag fortfarande inget svar på, men att livet har värde - det förstår jag nu.

Jag tror faktiskt jag börjar med den gången jag satt i bilen, på väg hem från en sommarstuga på landet, och var så kissnödig att det gjorde ont - men vågade trots det - inte SÄGA något. Jag tror jag börjar med det, då det bäst beskriver mitt förflutna jag.

Jag har alltid varit tyst när behovet av att prata varit som störst. Jag har flytt, fantiserat och dagdrömt. Jag har haft en social förmåga, men aldrig kunnat lättat på hjärtat riktigt. Jag har alltid skämts och åter skämts.

Idag är jag inte den tysta typen längre. Jag lever och försöker stå upp för mig själv, medicinerad mot psykos och för adhd - fri från alkohol och droger. Jag vacklar fortfarande mellan varven, har svårt att upprätthålla stabila relationer och att jobba på ett och samma jobb. Men jag lever! Jag är vid liv, gåendes, dansandes, sjungandes och pratandes. Ibland när jag inte står på mig fastän jag borde, dröjer det ändå inte länge innan sanningen kommer fram. Jag vågar. Jag vågar använda ordet som en sorts läkande kraft. Poesi, musik, dans - det

är mina favorituttryck. DOCK behövs även ordet och ett hjärta som lättas på - lite då och då - i alla sammanhang och relationer, har jag kommit fram till. Jag har en röst, och den kan prata, ventilerar känslor, forma idéer till ljud och den kan HÖRAS. Det här är en gåva. Och en tröst. Att få uttrycka det jag har inom mig genom ett instrument som finns i min kropp.

Och vad kan jag göra med detta instrument?

- 1) *Jag kan sjunga ut mitt hjärtas glädje såväl som misär*
- 2) *Jag kan öppna upp mitt inre och låta andra se vem jag är*
- 3) *Jag kan säga SOM DET ÄR, även när ingen annan vågar*
- 4) *Jag kan delge sånt jag tycker är värt att skapa*
- 5) *Och, framför allt, jag kan INSPIRERA andra att göra samma sak*

Efter att ha spenderat många år som sökande efter livets mening, i tystnad, har jag till slut funnit att det är jag som skapar mening - i alla lägen. Min mening med det här är att läka från allt som varit, med hoppet om att inspirera läkning hos andra såväl som att sprida ordet - JAG ÄR REDAN DEN JAG BEHÖVER VARA - bara jag vågar, att ta det första klivet, att släppa taget, att kapitulera inför mig själv och låta mig själv leva ut. Jag fann att ordet är ett av mina verktyg för att förverkliga mig själv, därför tänker jag aldrig mer vara tyst. Jag fann att dans och musik är den stora kärleken i mitt liv, därför tänker jag aldrig sluta att älska. Jag fann en gemenskap och tillhörighet i relation till mina upplevelser. Jag fann att mina ord, härstammar från mitt hjärta och att jag har ett hem - inom mig. Jag fann att min röst är värd att höras. Mitt namn är Emma Pros Gustafsson och det här är STRIVE.



Recension — Venom: Let There Be Carnage

Vad är det för typ av film?

Venom: Let There Be Carnage faller inom kategorierna action, sci-fi, superhjältar och mörk komedi. Filmen är uppföljare till Venom (2018) och kretsar runt journalisten Eddie Brock, som i första filmen förenades med en utomjordisk parasit och blir antihjälten Venom. Detta gör att Eddie plötsligt har superkrafter. Men den utomjordiska parasiten har en egen personlighet och en stark vilja vilket lägger grunden för ett, utifrån sett, schizofrenliknande tillstånd, där Eddie och parasiten bråkar om dominans.

Venom: Let There Be Carnage tar vid där första filmen slutade. Relationen mellan Eddie och parasiten är fortfarande turbulent. Vi får även bekanta oss närmare med seriemördaren och psykopaten Cletus Kasady som vi fick en skymt av i slutet av första filmen. Cletus sitter inlåst men tar kontakt med Eddie som börjar gräva i olösta mord som Cletus är misstänkt för.

Vi introduceras även till karaktären Frances Louise Barrison. Frances är en mutant som kan manipulera ljud och kallas för Shriek. Hon och Cletus har en romantisk relation och filmen kretsar även kring deras förhållande och bakgrund.

Cletus förenas också med den utomjordiska parasiten och blir Carnage. Han befriar då Shriek, som är inlåst på ett hemligt mentalsjukhus, och tillsammans sprider dom kaos och förstörelse.

Detta tvingar Eddie och hans "andra halva" att samarbeta för att besegra Carnage och Shriek.

Vem och vad är Venom?

Venom är från början en karaktär i Marvel Comics superhjärteuniversum och dök första gången upp i serietidningen The Amazing Spider-Man #299 (maj 1988). Från början är Venom en våldsam antihjälte och Spindelmannens fiende. Genom åren har Venom utvecklats en hel del i serietidningarna och blivit ett av Marvels stora namn.

Parasiten som tillsammans med Eddie Brock blir Venom tillhör en utomjordisk ras som kallas för symbioterna. De kan binda sig till andra levande varelser som en kostym och skapar ett parasitiskt band mellan sig själva och världens medvetande. Utan en värdkropp

har de ingen solid form utan existerar som en flytande massa.

Mitt intryck av filmen

Som gammal Marvelnörd skulle jag kunna kritisera och döma hur mycket som helst. Men filmen bör ses som en sin egen tolkning av Venom och det är just vad den är. Precis som i första filmen tycker jag att den har utmärkt mörk humor och gör sig väl inom antihjältekonceptet.

När det kommer till karaktärsutveckling saknar jag djup och skulle velat se en längre version där karaktärerna och deras bakgrund fick mer utrymme. Det känns lite påskyndat och nerklippt ibland. Woody Harrelson gör en mycket bra insats i rollen som Cletus Kasady. Men även här känns det påskyndat och jag hade önskat en mer intrikat karaktärsutveckling.

Visuellt var filmen lika spektakulär som den första och actionscenerna var välgjorda. Det enda jag kan klaga på här är att filmerna borde fått en högre åldersgräns då originalversionerna av Venom och Carnage är mycket mer brutala och blodiga. Men jag förstår samtidigt att man vill nå en bredare publik.

Betyg

Jag ger Venom: Let There Be Carnage 6 fontäner av 10. En hyfsat bra mörk Sci-fi komedi som inte riktigt nådde i mål men som absolut är sevärd.



Frågesport

1. Vad betyder ghosta?

2. Hur många delstater finns det i USA?

3. Vad betyder de romerska siffrorna IX?

4. Vilket är världens mest glesbefolkade land?

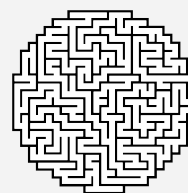
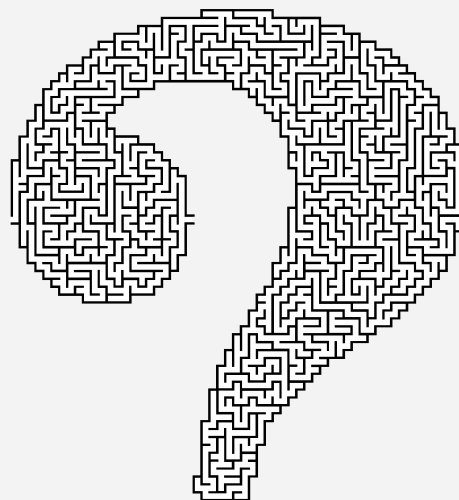
5. Vem skrev om mumintrollen?

6. Vilket är världens till ytan minsta land?

7. Vilket giftmedel luktar mandel vid en obduktion?

8. Vilken är Australiens huvudstad?

9. Vilken Annie sjunger Michael Jackson sjunger om i låten "Smooth Criminal"?



Svaren på frågorna hittar du på sidan 19.

Kaktusar och suckulenter



Suckulenter är riktigt häftiga växter, dessa växter har anpassat sig för klimat som vanliga växter vanligtvis inte skulle trivas i. De är riktigt tuffa med andra ord.

Kaktusar och suckulenter är relativt lika varandra men ändå inte, kaktusar är suckulenter men de är även en egen familj. Det finns ett talesätt som lyder "alla kaktusar är suckulenter, men alla suckulenter är inte kaktusar".

Det som sticker ut med suckulenter och kaktusar är att de kan "lagra" en mängd vatten i sina "kroppar" man kan

säga att de har en vattenreserv i kroppen.

De flesta suckulenter har feta, köttiga blad eller stjälkar. Men suckulenter kan se väldigt olika ut, exempelvis familjen Echeveria har många blad som går runt som en cirkel, nästan lite rosliknande.

Andra kan ha stjälkar, exempelvis Aloe Vera eller växter ur Agave familjen, men det finns även suckulenter som liknar kaktusar, exempelvis många växter ur familjen Euphorbia.

Det som skiljer de vanliga suckulenterna mot kaktusar, är att de flesta kaktusar har taggar och taggarna växer på små kuddar på växten. Men det finns även suckulenter som har taggar och kaktusar som inte har taggar, på de taggfria kaktusarna får man kolla efter andra kännetecken för att bestämma art.

Det finns oerhört stor variation på alla dessa växter, några trivs bäst i tropiska klimat och andra trivs bäst i torra ökenlandskap. Många suckulenter, speciellt kaktusar kan klara flera måna-

Kaktusar och suckulenter

der utan vatten, de använder sig då utav sin vattenreserv i kroppen.

En vanlig orsak som gör att dessa växter dör är på grund utav överbevattning. Om rötterna står för länge i vatten då börjar de ruttna, för som jag nämnde innan så "lagrar" dessa växter på sig vatten, så får de då för mycket vatten när de redan är "fulla", så dör växten snabbt.

För att förhindra detta så kan man göra lite olika saker, dels den självklara saken att vattna mer sällan, men många kaktusar och suckulenter som folk har står många gånger i fel odlingssubstrat. De står väldigt ofta i vanlig blomjord, detta är inte bra för dessa växter för att substratet suger åt sig vattnet och är blött väldigt länge, detta gör att rötterna lätt ruttnar.

Det mest optimala substratet är något som gör att vattnet avdunstar väldigt fort, tänk er växternas naturliga omgivning i det vilda, de flesta växer där det är torrt och där det inte regnar så ofta, typ ökenlandskap eller torra bergsområden, substratet ska efterlikna deras naturliga klimat, så man vill att det ska torka ut väldigt fort. För att göra detta behövs det mycket dränerande material, ca 70% av substratet ska bestå utav pimpsten eller sand, resten ska vara torv. Perlite kan användas också, det är ett vul-

kaniskt jordförbättringsmaterial, men pimpsten är oftast billigare och funkar lika bra, pimpsten är finkornigt grus.

Man ska helst plantera dessa växter i krukor gjorda utav lera eller cement då de har små hål i materialet som luftar jorden, helst ska krukningarna ha dräneringshål också, då rinner överflödigt vatten ner på fatet och man kan bara hålla bort det, man minskar risken ytterligare för övervattning med dessa krukor.

Några fler saker som är lite annorlunda men väldigt häftigt är att man kan kapa av en del utav en kaktus och det kommer då komma ut nya rötter till slut, det kan ta lite tid men till slut kommer det nya.

Med detta sätt kan man göra så att man får flera exemplar utav en art eller exempelvis rädda en döende växt.

Man kan även ta en kaktus, kapa av en bit av stammen sedan ympa fast en annan kaktus på den kapade växten. Man kapar som sagt av en bit utav stammen på en växt, sedan kapar man av undersidan på en annan och fäster ihop de två arterna. Om man gör detta rätt så kommer växterna att växa ihop.

En känd ympad kaktus är en variant av *Gymnocalycium*. Dessa är små växter som ser ut som bollar, de finns i olika färger och de sitter fast på en kapad kaktus stam.

Efter denna information kan man förstå att många tycker att det är fascinerande växter, de är tuffa och klarar av hårda klimat.

*Jonatan Meijer, medlem Fontänhuset
Falun*



När polisen bankar på



De ringer på dörrklockan.

De ropar i brevinkastet.

De knackar på dörren.

De bankar på dörren.

De lyser in med ficklampa i brevinkastet.

De låser upp med hjälp av hyresvärd och om det är mer bråttom så bryter de upp dörren.

Tro inte att de inte tar sig in om du inte öppnar.

Det här låter kliniskt och som om jag inte brydde mig. Jag var skräckslagen

och det och det kändes som att det värsta skulle hända. Jag tänker att bara jag har alla lampor släckta och om jag gömmer mig så kommer jag klara mig och polisen kommer gå igen. Ack så fel jag har så klart.

Jag och mina tankar går på det varje gång. De tar sig ju alltid in.

Hjärtat bankar och bankar ännu mer för varje åtgärd de gör.

När de tar sig in så brukar de kolla hur man mår. De brukar vara ganska så snälla. En gång ville de se om jag hade mat hemma. Om det behövs så erbjuder de skjuts till psykakuten i Säter. De

kan även tvinga dig (de kör dig dit) med hjälp av vårdintyg (LPT, Lagen om psykiatrisk tvångsvård)

Så mitt tips om du vill dämpa ångesten är att försöka öppna så fort som du vågar. Då kan ångesten minska. Dessutom är det bättre ju mindre antal grannar som ser att polisen är utanför din dörr.

Det finns så mycket folk med så mycket fördomar om varför deras grannar får besök av polisen.

Medlem

Lelles varma kanelkyssar

En kylig eftermiddag under tidiga vintern blev vi bjudna på en kanelkyss av vår härliga handledare Lelle. Ett varmt, kryddigt och sött eftermiddagskaffe som gjorde sig gott efter en dags arbete. Vi delar gärna med oss av receptet.

Ingredienser för 2 personer

6 cl kondenserad mjölk

2 tsk kanel

1 dl mjölk

30 cl gott kaffe

Gör såhär:

Blanda kondenserad mjölk med kanel i en kopp.

Värm och skumma mjölken.

Häll kaffet över den kondenserade mjölken.

Toppa kaffet med den skummade mjölken och toppa med kanel.

Njut av en god kopp själv eller bjud någon du tycker om.



Svar till frågesporten

1. Bryta kontakt med partner eller annan person genom att sluta ge ifrån sig livstecken.
2. 50 st.
3. 9.
4. Mongoliet.
5. Tove Jansson.
6. Vatikanstaten.
7. Vätecyanid eller cyanid.
8. Canberra.
9. USAs hjärt- och lungräddningsdocka.

Min väg till att bli medlem i Fontänhuset

"Vad svårt det är att försöka tycka illa om folk som är så snälla" sa jag skämtsam till min pappa när jag fått mitt första födelsedagskort från Fontänhuset. Skämt åsido så har jag nog aldrig känt mig så sedd och välkommen för den jag är som på Fontänhuset och av dess medlemmar, något som representerades i ett fint och personligt födelsedagskort som landade i min brevlåda och nu pryder min kylskåpsdörr för att glädja mig varje dag. Vägen till att bli medlem på Fontänhuset var dock inte spikrak och enkel.

Att döma ut saker i förväg och inte släppa in nya sammanhang har fungerat som en försvarsmekanism för mig väldigt länge. Tyvärr är det en ohjälpsam försvarsmekanism som ofta leder till att jag isolerar mig eller dömer ut snälla människor och hjälpsamma sammanhang utan att ge dem en chans. Under mina första besök på Fontänhuset var jag därför som alltid lika övertygad om att jag inte ville komma tillbaka till huset. Trots detta så fortsatte jag

att dyka upp inför varje inbokat besök. Mycket tack vare att alla medlemmar kom ihåg mig, uttryckte glädje när jag dök upp och välkomnade mig med öppna armar.

Jag har svårt att känna att jag kan tillföra något i ett sammanhang med andra människor. Att besöka Fontänhuset och bli medlem har för mig betydtt att både våga lära känna andra men också att lära känna mig själv. Jag är så van att spegla min omgivning och således dölja min osäkerhet men här behövde jag inte göra det.

Det är en plats där man får vara precis som man är men när man inte vet vem man är så kan det kännas skrämmande, nästintill naket, att mötas med ett sådant välkomnande.

Genom att bara ta en dag i taget så har jag insett att jag inte behöver veta exakt vem jag är, vad jag kan tillföra på Fontänhuset eller vad de kan tillföra hos mig. Kanske är det just poängen. Att inte veta. Att inte veta vem jag är

idag som äntrar dörren till huset denna morgon. Får man lämna det osagt? Får man komma in, säga hej och låta bli att besluta vem man är, endast ge ickesvar och känna som om man inte tillför något alls eftersom jag inte orkar mer just idag? Det tycks vara så. För här får man vara precis som man är, även de dagar man inte vill vara någon överhuvudtaget. Det känns både nervöst och spännande att hitta ett sammanhang där man inte behöver gömma sin egen skörhet.

När det första personliga och handgjorda födelsedagskortet från Fontänhuset trillade ner i min brevlåda så släppte de sista resterna av tanken "jag vill inte gå tillbaka". Då stod det mig klart att det endast var en försvarsmekanism, och att jag på Fontänhuset inte behövde detta försvar längre. Jag vågade äntligen släppa garden, erkänna att jag trivs och att jag uppskattar alla nya vänner som jag träffat på huset. Det är framförallt okej att låta nya saker ta sin tid!

Felicia



Vemforsen



Foto: Niclas Fors

Dikter



Mitt sinne förankrat i eviga natt,
vilar i vaggan så trygg och så
svart. Sover i djupet av sorgen jag
bär, hoppet om ljuset ett tårfyllt
farväl.

Mätte jag vakna förnyad igen,
vandra i grönskan med ljus och en
vän. Låt mig då leva i kärlekens
namn, vägled mitt sinne till
trygghetens hamn.

Från klippan vid graven av fornstora hav,
min blick möter fjärran, välsignade dag.
Förgyllande stund gör längtan till fred,
sorgen skall älskas, gör människan hel.



Från ingenting nyfödd i stillheten trygg,
solen står högt, så varm på min rygg.
Graven i tystnad om forntiden talar, från
klippan där vågorna skvalpar och skvalar.



Stöd fontänhuset

Vill du stödja föreningen Fontänhuset Falun i vårt arbete mot psykisk ohälsa i Falun?

Psykisk ohälsa är idag en del av vardagen för många. De allra flesta av oss kommer någon gång att drabbas – antingen vi själva eller någon som står oss nära.

Fontänhuset Falun är det trettonde huset i Sverige och är en del av en global rörelse som startade 1948 i USA (Fountain house). Fontänhuset arbetar aktivt för att den som lider av psykisk ohälsa ska få stöd för att tillfriskna, återhämta sig för att kunna bli aktiv i samhället. Psykisk ohälsa är något som kan drabba alla, oavsett kön, ålder, ekonomi eller social situation. Det är något som ofta inte syns utåt, vilket gör att omgivningen kan ha krav och förväntningar på den drabbade som inte är realistiska i tillfrisknandet.

Medlemskapet i huset är livslångt, frivilligt och kostnadsfritt. Det finns inte heller något krav på en formell diagnos från sjukvården för att bli medlem, utan det är upplevelsen av psykisk ohälsa som är det viktiga. Vi vänder oss till de mellan 16 och 65 år, och som är skrivna i Falu kommun.

På Fontänhuset arbetar vi tillsammans sida vid sida, både medlemmar och anställda. Medlemmarna deltar i den arbetsinriktade dagen för att driva huset, och för att sprida kunskap om psykisk ohälsa och vår förening. Vår målsättning är att medlemmarna ska kunna komma tillbaka ut i samhället, för att kunna arbeta eller studera.

En viktig del av vår verksamhet är att kunna erbjuda medlemmar att delta i olika sociala sammanhang, till exempel genom en del utflykter och kortare resor. Vår målsättning är även att ha öppet under högtidsdagar, som jul, nyår och midsommar för att fira dessa tillsammans.

Många av våra medlemmar befinner sig i en svår ekonomisk situation. Vi vill därför att Fontänhuset ska kunna subventionera olika upplevelser och evenemang så att alla kan delta på lika villkor. Detta möjliggörs dels genom sponsring från både företag och privatpersoner, samt genom samarbeten med olika företag.

Vi driver föreningen och dess arbete enbart tack vare bidrag och tar tacksamt emot all sponsring som kan ge våra medlemmar det där lilla extra. Vi är väldigt måna om våra bidragsgivare, och nämner er i vår klubbhustidning *Inifrån & Ut*, med planerad utgivningstakt om fyra nummer per år. Tidningen kommer att finnas tillgänglig på olika arbetsplatser och offentliga rum i Falun. Dessutom kommer företags logga att sättas upp på en skylt i vår entré, samt att publiceras på vår hemsida.

Har du möjlighet och vill stödja vår verksamhet på något sätt? Kontakta oss!

Telefon: Husets reception 070-399 53 04 eller Lotta Nolander/verksamhetschef 073-096 44 84

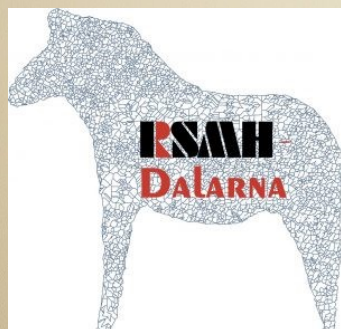
E-post: info@fontanhusetfalun.se eller lotta@fontanhusetfalun.se

Ekonomiska bidrag tas emot på Bankgiro 5304-6702 - glöm inte att ange namn och adress.

Sponsorer & Samarbetspartners

Attention
DALARNA

Balans *Dalarna*



rotork®

FALUN



WILLY:S

TACK TILL ALLA SPONSORER!

Vi är tacksamma för allt stöd vi fått under det gångna året — vårt första år! Genom att stödja oss bidrar ni till ett bättre liv för människor som lever med psykisk ohälsa.

NI SOM BEVILJAT OSS FONDMEDEL

Bjursås Sparbank Falu Kommuns sociala fonder Falu Minnesfond

VÄNNER TILL FONTÄNHUSET FALUN

Alla ni privatpersoner och företag som stöttat vår verksamhet genom att betala som stödmedlem eller skänkt en gåva.

Alla stödmedlemmar

Odd Fellow

Tack !